

## Lluvias, frío y Covid-19

Señora Directora:

El invierno en el hemisferio sur implica un cambio en el clima de nuestro país, predominando las bajas temperaturas y una disminución de la radiación ultravioleta, condiciones propicias para el aumento de los virus invernales circulantes y de la temida Covid-19, facilitando su propagación en toda la población. Todos somos susceptibles de enfermar, sin embargo, es necesario mayor precaución con las edades extremas, tanto en los niños como con los adultos mayores, las personas que tienen comprometido su sistema inmune y los grupos vulnerables que padecen asma y enfermedades pulmonares crónicas.

Es importante prevenir los contagios quedándonos en casa y limitando nuestras salidas del hogar a las actividades que son esenciales. Está comprobado que los mecanismos de transmisión de los virus pueden ser por contacto directo con la persona enferma y a través de superficies como telas, plásticos, madera, metal y equipos domésticos que contienen saliva o gotas de personas enfermas que se producen cuando tosen o estornudan. Es bueno recordar que el virus puede sobrevivir varias horas en

estas superficies.

Existen múltiples medidas de prevención, la más efectiva es el lavado de manos de una duración de al menos 20 segundos, para esto debe utilizar abundante agua y jabón, recuerde cubrir su nariz y boca al toser, ocupe pañuelos desechables y elimínelos de forma inmediata luego de su uso, desinfecte las superficies de su hogar (puede diluir una dilución recomendada agregando 20 cc de cloro o 4 cucharaditas en un litro de agua). Si sale de su domicilio, mantenga el distanciamiento físico de al menos un metro, después del contacto con objetos como manillas y botones de ascensor, realice un lavado de manos con alcohol gel con énfasis en las palmas de las manos, dedos, zonas interdigitales y muñecas.

Al regresar a su vivienda, se recomienda ingresar sin zapatos e inmediatamente retirar la mascarilla tomándola desde los elásticos laterales para depositarla en la basura, si su mascarilla es reutilizable retírela junto la ropa externa y deposítela en el área de lavado, concluya lavando sus manos.

*Alejandro Lara*  
*Académico Escuela de Enfermería*  
*Universidad de Las Américas*